

Água Alcalina e Diabetes – Evidência Científica justificando o seu uso.

Um estudo clínico em humanos demonstrou que 45% de 411 pacientes com diabetes tipo 2 (idade média de 71,5 anos) que tomaram 2 litros de água alcalina reduzida diariamente apresentaram diminuição significativa da glicemia (glicose no sangue) e hemoglobina glicosilada. Esta diminuição se manteve no longo prazo. Além disso, o colesterol total, LDL e creatinina diminuíram significativamente, enquanto que HDL aumentou significativamente¹.

No Hospital Central de Jilin Congchun, na China, foi realizado um estudo com 65 pacientes com diabetes e 50 pacientes com alteração no colesterol que tomaram 2 litros de água alcalina ionizada por 2 meses. Houve uma diminuição significativa da glicemia em 89% dos pacientes com diabetes. Além disso, houve diminuição significativa do triglicerídeo e colesterol total em 92% dos pacientes².

Foi realizado um estudo duplo cego na Universidade de Hiroshima, entre Novembro de 2008 e Setembro de 2009, com 100 pessoas que tomaram 2 litros de água alcalina diariamente. Foi encontrada melhora dos níveis de glicose, pressão arterial, colesterol total, LDL, melhora significativa nos níveis de leptina e melhora da constipação³.

Água Magnesiana em Diabetes – Evidência Científica

Cerca de 60% dos adultos dos Estados Unidos não consome a quantidade de magnésio recomendada, apenas 50 a 90% do ideal⁴. Esta baixa ingestão de magnésio pode estar relacionada com o aumento de algumas doenças crônicas. Isto porque baixos níveis de magnésio estão relacionados a condições inflamatórias crônicas⁴. Esta resposta inflamatória pode ter um papel importante na obesidade, hipertensão, aterosclerose, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer⁴.

Segundo publicação da Organização Mundial de Saúde de 2009⁵ baixos níveis de magnésio estão associados à disfunção endotelial, aumento da resistência vascular, aumento da Proteína C Reativa e diminuição da sensibilidade à insulina. A deficiência crônica de magnésio está associada à hipertensão, doença coronariana, diabetes tipo 2 e síndrome metabólica⁵.

O uso de magnésio está relacionado à proteção para AVCs (derrames)^{6, 7}, à diminuição de morte por doença cardiovascular⁸, à diminuição de aterosclerose^{8,9}; à vasodilatação e diminuição da pressão arterial¹⁰, à inibição da trombose plaqueta dependente¹¹, ação antioxidante¹¹, melhora da dor lombar^{12, 13} e ativação da Vitamina D¹⁴.

Por tudo isto, o uso de água alcalina magnesiana está sendo considerado como a água ideal para diabéticos e não diabéticos.

Referência Bibliográfica:

- 1- Gadek, Z., Li, Y., & Shirahata, S. (2006). Influence of natural reduced water on relevant tests parameters and reactive oxygen species concentration in blood of 320 diabetes patients in the prospective observation procedure. In S. Iijima, & K.-I. Nishijima (Eds.), *Animal cell technology: Basic & applied aspects*, Vol. 14 (pp. 377e385). Dordrecht: Springer.
- 2- Osada, K., Li, Y.-P., Hamasaki, T., Abe, M., Nakamichi, N., Teruya, K., et al. (2010). Anti-diabetes effects of Hita Tenryosui water, a natural reduced water. In K. Ikura, et al. (Eds.), *Animal cell technology: Basic & applied aspects*, Vol. 15 (pp. 307e313). Dordrecht: Springer.
- 3 - Higashikawa, F., Kuriya, T., Noda, M, & Sugiyama, M. (2009). Verification of improving action of mineral water on lipid metabolism in clinical trials. In *Abstract book of the 7th meeting of the Japanese Society of Preventive Medicine* (pp. 20).
- 4- Nielsen FH. Magnesium, inflammation, and obesity in chronic disease. *Nutr Rev.* 2010;68:333–40.
- 5- Cotruvo J, Bartram J, eds. *Calcium and Magnesium in Drinking-water : Public health significance*, Geneva, World Health Organization, 2009.
- 6- Chun-Yuh Yang PhD, MPH *Calcium and Magnesium in Drinking Water and Risk of Death From Cerebrovascular Disease. Stroke.* 1998;29:411-414.
- 7- Kobayashi, J., On Geographical relationship between the chemical nature of river water na death rates from applexy. *Ber. Ohara Inst. Landwirtsch. Biol. Okayama Univ.*, 1957, 12,12.
- 8- Marier, J.R., Cardio protective contribution of hard waters to magnesium intake. *Rev. Can Bio.* 1978, 37, 115.

- 9- Schroeder, H.A., Losses of vitamins and trace minerals, resulting from processing and preservation of foods. *Am. J. Clin. Nutr.* 1971, 24, 562.
- 10- Seelig, M.S. *Magnesium Deficiency in the Pathogenesis of Disease, Early, Roots of Cardiovascular, Skeletal, and Renal Abnormalities.* New York e Loondre. Plenum Medical Book Co Ed,., 1980, pg 21.
- 11- Schechter, M., et al. Oral Magnesium Supplementation Inhibits Platelet-Dependent Thrombosis in Patients with Coronary Atrtery Disease, *The American Journal of Cardiology*, 1999, 84: 152-156.
- 12- J. Vormann, M.Worlitschek, T. Goedecke, and B. Silver, "Supplementation with alkaline minerals reduces symptoms in patients with chronic low back pain," *Journal of Trace Elements in Medicine and Biology*, vol. 15, no. 2-3, pp. 179–183, 2001.
- 13- G. Schwalfenberg, "Improvement of chronic back pain or failed back surgery with vitamin D repletion: a case series," *Journal of the American Board of Family Medicine*, vol. 22, no.1, pp. 69–74, 2009.
- 14- I. Zofkov'a and R. L. Kancheva, "The relationship between magnesium and calciotropic hormones," *Magnesium Research*, vol. 8, no. 1, pp. 77–84, 1995.